

Überbackener Chicorée



mit Haselnüssen

Zutaten für 4 Personen: 850 g Chicorée (ca. 8 Stück), Olivenöl, 2 Zweige Thymian, 2 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, 2 Schalotten, 2 EL Butter, 80 ml trockener Weißwein, 200 ml Sahne, 2 TL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 150 g Berghäse (Haus-Berghäse, 5 Mon. gereift, Art.-Nr.: 339603), 3-4 EL Haselnusskerne

Zubereitung: Den Chicorée der Länge nach halbieren. Die Schalotten schälen und in feine Würfelchen schneiden. Den Berghäse reiben und die Haselnüsse grob hacken. Dann den Chicorée in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Zu Beginn die Thymianzweige in das Öl geben und wieder entfernen, um dem Öl ein Thymianaroma zu geben. Den Chicorée von allen Seiten anbraten und danach in eine gefettete Auflaufform geben. Für die Sauce die Schalotten in einer Pfanne mit der Butter anschwitzen und den Honig mit dem Zitronensaft dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Weißwein und Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und leicht einköcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und noch einmal unter Rühren aufkochen lassen. Eventuell die Sauce mit ein wenig angerührtem Wasser-Mehlgemisch binden. Alles über den Chicorée in die Auflaufform geben und mit den Haselnusskernen bestreuen. Danach bei 200 °C ca. ½ Stunde überbacken.

Apfel-Sellerie-Suppe



Zutaten für 4 Personen: 1 Knollensellerie, 3 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop), 1 Stange Porree, 30 g Bio-Alsan Pflanzenmargarine, 1 L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1-2 EL Soja Cresoy (Art.-Nr.: 38985), glatte Petersilie

Zubereitung: Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie putzen, in Scheiben schneiden und danach in kleine Würfel. Die Porrestange putzen und in feine Ringe schneiden, die Ringe eventuell halbieren. Die Margarine schmelzen und die Äpfel,

Porree und den Sellerie ca. 5 Min. dünsten. Die Gemüsebrühe etwas salzen und pfeffern und zusammen mit dem Sellerie und den Äpfeln zum Kochen bringen. Die Hitze zurückdrehen und 20-25 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse und die Äpfel sehr weich sind. Mit dem Zauberstab pürieren, bis alles ganz glatt ist und in einen frischen Topf geben. Vorsichtig erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Soja Cresoy abschmecken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und kleinrupsen oder schneiden.

Die Suppe mit Petersilie garnieren.

Winterzeit = Suppenzeit - Guten Appetit!

Saftige Apfel-Brownies



Zutaten für 6 Personen: 100 g Apfelmus, 1 Apfel, 1 Vanilleschote, 80 g Zucker, 2 Eier, ½ TL Backpulver, 1 TL Puderzucker, 1 EL Kakaopulver, 1 Prise Salz, 1 EL Sonnenblumenöl, ggf. etwas Milch

Zubereitung: Die Eier trennen und die Eiweiße in ein hohes Gefäß geben, die Eigelbe in eine Schüssel. Zu dem Eiweiß etwas Salz hinzu geben, um es anschließend steif zu schlagen. Schließlich nach und nach den Zucker unterrühren. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark entnehmen und mit dem Apfelmus zum Eigelb geben. Backpulver, Mehl und Kakao mischen und nach und nach die Ei-Apfelmus-Mischung hinzugeben. Ist die Masse zu trocken wird zusätzlich zum Öl noch etwas Milch hinzugegeben. Den Apfel waschen, schälen und fein würfeln. Eischnee und Apfelstücke unter die Masse geben und den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes, tiefes Blech geben und glatt streichen. Den Kuchen für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft backen. Die Brownies nach dem Herausnehmen zunächst auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, anschließend in kleine Quadrate schneiden und nach Belieben mit Puderzucker servieren. Auch lecker dazu: Vanillesoße

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Fitness-Sandwich mit Chicorée

Zutaten für 4 Personen: 1 Dinkeltoast (Art.-Nr: 924), 2 Avocado, 1 Zitrone, 2-3 Chicoree, Mangosenf (Art.Nr: 730464), 100 g Berghäse, Pfeffer und Salz

Zubereitung: Das Toast in Scheiben schneiden und im Toaster oder der Pfanne rösten. Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Die Toast-Scheiben mit Senf bestreichen, mit Käse belegen. Den Chicoree waschen und die Blätter auf den Broten verteilen. Die Avocado zuletzt auf den Toastscheiben verteilen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit einer weiteren Toast-Scheibe abschließen und die Sandwiches diagonal halbieren. Zum Fixieren der Brotscheiben können kleine Holzspieße verwendet werden.

hannoverspeist

Foto: Kim Liza

